సాక్షి తూర్పుగోదావరి

శనివారం । 17 । ఫిబ్రవరి । 2024

I



ఆదిలోనే హంసపాదు

ఆదిలోనే హంసపాదు అన్నట్టు.. సత్యదేవుని నూతన ప్రారంభమైన వేళ.. సాంకేతిక పరమైన ఆటంకాలతో స్వామివారి ఊరేగింపును అధికారులు వాయిదా వేశారు. - IIలో



లక్ష్మీ నృసింహుని కల్యాణోత్సవాలకు శ్రీకారం

అంతర్వేది శ్రీ లక్ష్మీ నృసింహస్వామి వారి వార్షిక దివ్య తిరుకల్యాణోత్సవాలు శుక్రవారం వైభవంగా ప్రారంభమయ్యాయి. - IIలో

8,300 క్యూసెక్కుల విడుదల



ధవళేశ్వరం: కాటన్ బ్యారేజీ నుంచి గోదావరి డెల్టా కాలువలకు శుక్రవారం 8,300 క్యూసెక్కుల నీటిని విడుదల చేశారు. ఇందులో తూర్పు డెల్టాకు 2,400, మధ్య డెల్టాకు 1,700, పశ్చిమ డెల్టాకు 4,200 క్యూసెక్కులు చొప్పున వదిలారు. బ్యారేజీ వద్ద నీటిమట్టం 10.05 అడుగులుగా ఉంది.

న్యూస్‌రీల్

అంబుడ్స్‌పర్సన్‌గా ఖాదర్‌బాషా



రాజమహేంద్రవరం రూరల్: జిల్లా పంచాయతీ రాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ అంబుడ్స్‌పర్సన్‌గా ఎస్.ఖాదర్‌బాషాను ప్రభుత్వం నియమించింది. ఈ మేరకు ఆయన బొమ్మూరులోని డ్వామా కార్యాలయంలో ఆ బాధ్యతలు స్వీకరించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ, ఉపాధి హామీ పథకం అమలులో ఎటువంటి ఫిర్యాదులున్నా ప్రజలు 70306 20797 నంబర్‌లో సంప్రదించాలని సూచించారు.

ప్రతి ఒక్కరూ ఓటు వేసేలా ప్రణాళికలు

సీటీఆర్‌ఐ (రాజమహేంద్రవరం): ఓటు ఉన్న ప్రతి ఒక్కరూ రానున్న సార్వత్రిక ఎన్నికల్లో ఆ హక్కును వినియోగించుకునేలా చైతన్యం తీసుకుని వచ్చేందుకు నిర్దిష్ట ప్రణాళికలు సిద్ధం చేయాలని కలెక్టర్, జిల్లా ఎన్నికల అధికారి కె.మాధవీలత ఆదేశించారు. సిస్టమాటిక్ ఓటర్స్ ఎడ్యుకేషన్ అండ్ ఎలక్టోరల్ పార్టిసిపేషన్ (స్వీప్) కార్యక్రమంపై సంబంధిత నోడల్ అధికారులతో తన చాంబర్‌లో శుక్రవారం ఆమె సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ, జిల్లాలో ఓటింగ్ శాతం పెరిగేలా ప్రతి ఒక్కరూ సమన్వయంతో పని చేయాలని కోరారు. అర్హత కలిగిన పౌరులను ఓటర్లుగా నమోదు చేయడంలో ఉన్న అవాంతరాలను అధిగమించేందుకు నిర్దిష్ట ప్రణాళిక తప్పనిసరి అని అన్నారు. ఈ సమావేశంలో డీఆర్‌ఓ జి.నరసింహులు, జిల్లా పాఠశాల విద్యా అధికారి కె.వాసుదేవరావు, ఎస్ఎస్ఏ ప్రాజెక్ట్ అధికారి ఎస్.సుభాషిణి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎంఈవో- 2 సంఘం ఆవిర్భావం

కంబాలచెరువు (రాజమహేంద్రవరం): జిల్లాలో మండల విద్యాశాఖాధికారి-2 సంఘం నూతనంగా ఆవిర్భవించింది. స్థానిక ప్రభుత్వ బాలికోన్నత పాఠశాలలో శుక్రవారం జరిగిన సమావేశంలో కార్యవర్గాన్ని ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు. అధ్యక్షుడిగా ఏడిద నాగేశ్వరరావు (కడియం), ఉపాధ్యక్షులుగా జ్యోత్స్న (ఉండ్రాజవరం), ప్రధాన కార్యదర్శిగా శుభాకర్ (చాగల్లు), కార్యదర్శిగా కిరణ్ చందు కుమార్ (రాజమహేంద్రవరం రూరల్), సభ్యులుగా రమా రజని (రాజమహేంద్రవరం అర్బన్), ఎం.సుజాత (కోరుకొండ), మధుసూదనరావు (రంగంపేట), చిమ్మ రాజుదొర (గోకవరం), పూర్ణచంద్రరావు (బిక్కవోలు), కేఆర్ కిషోర్ (కొవ్వూరు), ఎన్.సత్తిరెడ్డి (అనపర్తి) ఎన్నికయ్యారు.

వైఎస్సార్ సీపీ అనుబంధ కమిటీల్లో పలువురి నియామకం



రాజమహేంద్రవరం సిటీ: ముఖ్యమంత్రి, వైఎస్సార్ సీపీ అధ్యక్షుడు వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి ఆదేశాల మేరకు జిల్లాకు చెందిన పలువురు నాయకులను రాష్ట్ర స్థాయి అనుబంధ కమిటీల్లో నియమించారు. ఈ నియామకాలను పార్టీ కేంద్ర కార్యాలయం శుక్రవారం ప్రకటించింది. వైఎస్సార్ సీపీ స్టేట్ మైనారిటీ సెల్ అధికార ప్రతినిధిగా మహ్మద్ ఆరిఫ్, సేవాదల్ కార్యదర్శిగా పేపకాయల ఈశ్వరరావు, జాయింట్ సెక్రటరీగా యాకా ఏసు నియమితులయ్యారు.

గ్లాసు.. పగిలేలా ఉంది బాసూ!

- రాజానగరం టీడీపీలో రోజుకో మలుపు తిరుగుతున్న వ్యవహారం
- ఇప్పటి వరకూ తనకే టికెట్ అంటూ బత్తుల ప్రకటన
- తాజాగా బొడ్డు వెంకటరమణ చౌదరి రంగ ప్రవేశం
- పరిణామాల్లో మార్పు వస్తుందని టీడీపీ కేడర్‌కు భరోసా
- ప్రెస్‌మీట్ పెట్టి మరీ వెల్లడి
- బొడ్డు ప్రకటనతో జనసేన నేతల్లో ఆందోళన
- ఇరు పార్టీల అధినేతల వైఖరితో విసిగిపోతున్న కార్యకర్తలు



రాజానగరంలో జనసేన పోటీపై స్పష్టత లేదంటున్న టీడీపీ నేత బొడ్డు వెంకట రమణ చౌదరి (ఫైల్)

సాక్షి, రాజమహేంద్రవరం: జిల్లాలోని రాజానగరం నియోజకవర్గ రాజకీయం రంజుగా సాగుతోంది. ఇక్కడి ఎమ్మెల్యే టికెట్టు కచ్చితంగా తనకే అని భావిస్తున్న జనసేన నేత బత్తుల బలరామకృష్ణకు శృంగభంగం తప్పేలా లేదు. టీడీపీ నేత బొడ్డు వెంకటరమణ చౌదరి ఇటీవల చేసిన ప్రకటన బలం ఇందుకు చేకూరుస్తోంది. ఈ పరిణామం జనసేన, టీడీపీ నేతల్లో గందరగోళానికి దారి తీస్తోంది. ఈ సీటు విషయమై ఇరు పార్టీల అధినేతలైన చంద్రబాబు, పవన్ కల్యాణ్ స్పష్టత ఇవ్వకపోవడం జనసేన, టీడీపీ నేతల మధ్య విభేదాలకు మరింత ఆజ్యం పోస్తోంది.

అధినేత ప్రకటనతో..

రానున్న సార్వత్రిక ఎన్నికల్లో రాజానగరం నుంచి జనసేన పార్టీ ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థిగా బరిలోకి దిగడం ఖాయమని ఆ పార్టీ నేత బత్తుల బలరామకృష్ణ బల్లగుద్ది మరీ ప్రకటించారు. అధినేత ఆశీస్సులు పుష్కలంగా ఉన్నాయని, సీటు ఖాయమని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. దీనికి తోడు పవన్ కల్యాణ్ సైతం రాజానగరంలో జనసేన పోటీ చేస్తుందని ప్రకటించడంతో మరింత ఉత్సాహంగా ఎన్నికలకు సిద్ధమయ్యారు. ప్రచారానికి సైతం శ్రీకారం చుట్టారు. టీడీపీ కేడర్‌తో సంబంధం లేకుండా తానే స్వయంగా రంగంలోకి దిగారు. ఇటీవల రాజమహేంద్రవరం రూరల్ కాతేరులో టీడీపీ నిర్వహించిన చంద్రబాబు సభలో సైతం తనదైన శైలిలో రెచ్చిపోయారు. చంద్రబాబునే ఎదిరించే స్థాయికి చేరారు. బాబు కాన్వాయ్‌ను అడ్డుకునే చర్యలకు దిగి ఆయన విసిగిపోయేలా వ్యవహరించారు. ఇదంతా తనకు టికెట్ ఖరారైందన్న భావనలో చేసినట్లు సమాచారం.



సీటు ఉన్నట్టా.. లేనట్టా..: అయోమయంలో బత్తుల

బొడ్డు ఎంట్రీతో షాక్

నియోజకవర్గ టీడీపీ ఇన్‌చార్జిగా ఉన్న బొడ్డు వెంకట రమణ చౌదరిని కాదని జనసేనకు రాజానగరం సీటు కేటాయిస్తారన్న విషయమై ఆయన వర్గంలో ఆగ్రహావేశాలు వ్యక్తమయ్యాయి. ఈ విషయమై టీడీపీ అధినేత చంద్రబాబుతో, రాష్ట్ర పార్టీ నేతలతో తాడోపేడో తేల్చుకునేందుకు సుమారు 300 మంది టీడీపీ కార్యకర్తలతో కలిసి మంగళగిరిలోని టీడీపీ కార్యాలయానికి వారు వెళ్లారు. జనసేన తొందరపాటు నిర్ణయం ఫలితంగా టీడీపీకి తీరని నష్టం వాటిల్లుతోందని ఆ పార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు కె.అచ్చెన్నాయుడు ఎదుట తమ గోడు వెళ్లబోసుకున్నారు. ఇటీవల రాజమహేంద్రవరం రూరల్‌లో చంద్రబాబు నిర్వహించిన రా.. కదలి రా.. సభలో సైతం అసమ్మతి గళమెత్తారు. బొడ్డు ఆందోళనతో అవాక్కయిన చంద్రబాబు ఆయనను బుజ్జగించే ప్రయత్నం చేశారు. రాజమహేంద్రవరం ఎంపీ స్థానంలో పోటీ చేయాలన్న ప్రతిపాదన తీసుకువచ్చారు.

దీనికి బొడ్డు అంగీకరించకపోవడంతో పునరాలోచనలో పడిన చంద్రబాబు.. న్యాయం చేస్తానని ఆయనకు హామీ ఇచ్చినట్లు సమాచారం. బాబు భరోసాతో నియోజకవర్గానికి వచ్చిన బొడ్డు వెంకటరమణ చౌదరి తనదైన శైలిలో ప్రకటన చేశారు. రాజానగరంలో జనసేన పోటీపై ఇంకా స్పష్టత ఇవ్వలేదని, భవిష్యత్తులో రాజకీయ సమీకరణలు మారే అవకాశం ఉందని సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఈ ప్రకటన వెనుక ఆంతర్యం ఏమిటన్న ప్రశ్న జనసేన నేతల్లో ఉత్పన్నమవుతోంది. రాజానగరంలో టీడీపీ అభ్యర్థే పోటీ చేస్తారా అనే ప్రశ్న తలెత్తుతోంది. అందులో భాగంగా బొడ్డు ప్రకటన చేశారా అనే అనుమానం కలుగుతోంది. ప్రెస్‌మీట్ పెట్టి మరీ ప్రకటన చేశారంటే రాజానగరం సీటు బొడ్డుకే కేటాయిస్తారా అనే ప్రశ్నలు తలెత్తుతున్నాయి. ఇదే నిజమైతే జనసేన నేత బత్తుల బలరామకృష్ణ పరిస్థితేమిటని, తమ 'గ్లాసు' పగిలేలా ఉందని ఆ పార్టీ నేతలు ఆందోళన చెందుతున్నారు.

అగ్నికి ఆజ్యం పోస్తున్న అధినేతల తీరు

టీడీపీ, జనసేన అధినేతలు చంద్రబాబు, పవన్ కల్యాణ్‌ల వ్యవహార శైలి ఆయా పార్టీల శ్రేణుల్లో వైషమ్యాలకు దారి తీస్తోంది. ఒకరిపై మరొకరు ఆరోపణలు, ప్రత్యారోపణలు చేసుకునే స్థాయికి చేరింది. ఎవరికి వారే యమునా తీరే అనే రీతిలో ఇరు పార్టీల నేతలూ విడిపోయి ప్రచారాలు చేసుకుంటున్నారు.

ప్రైవేట్ పాఠశాలల్లో ఉచిత ప్రవేశాలకు ఉత్తర్వులు

కంబాలచెరువు (రాజమహేంద్రవరం): విద్యా హక్కు చట్టం ప్రకారం వచ్చే విద్యా సంవత్సరంలో జిల్లాలోని అన్ని ప్రైవేటు, అన్ ఎయిడెడ్ పాఠశాలల్లో ఉచిత ప్రవేశాలకు పాఠశాల విద్య కమిషనర్ ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. జిల్లా సమగ్ర శిక్షా అదనపు ప్రాజెక్టు కో ఆర్డినేటర్ ఎస్.సుభాషిణి శుక్రవారం ఒక ప్రకటనలో ఈ విషయం తెలిపారు. ప్రతికూల పరిస్థితులు ఎదుర్కొంటున్న అనాథ, హెచ్ఐవీ బాధితులు, విభిన్న ప్రతిభావంతులు, ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీ, మైనారిటీ, ఓసీ వర్గాల పిల్లలు ఈ పథకానికి అర్హులని వివరించారు. ఆసక్తి ఉన్న వారు డబ్ల్యూడబ్ల్యూడబ్ల్యూ.సీఎస్ఈ.ఏపీ.జీఓవీ.ఇన్ పోర్టల్‌లో నమోదు చేసుకోవాలని సూచించారు. ప్రస్తుత చిరునామా ధ్రువీకరణకు తల్లిదండ్రుల ఆధార్ కార్డ్, ఓటర్ కార్డ్, రేషన్ కార్డ్, భూమి హక్కుల పత్రం, జాబ్ కార్డ్, పాస్‌పోర్ట్, డ్రైవింగ్ లైసెన్స్, విద్యుత్ బిల్లు, రెంటల్ అగ్రిమెంట్ కాపీల్లో ఏదైనా ఒకటి జత చేయాలి. అలాగే, జనన ధ్రువీకరణ పత్రం కూడా సమర్పించాలి. ఈ నెల 23 నుంచి మార్చి 14వ తేదీ వరకూ అభ్యర్థులు పోర్టల్‌లో నమోదు చేసుకోవాలి.



సుభాషిణి

మార్చి 20 నుంచి 22 వరకూ గ్రామ సచివాలయ ఎడ్యుకేషన్ సెక్రటరీ విద్యార్థుల అర్హతలను నిర్ధారిస్తారు. ఏప్రిల్ 1న మొదటి విడత లాటరీ ఫలితాలు ప్రకటిస్తారు. ఏప్రిల్ 2 నుంచి 10వ తేదీ వరకూ పాఠశాలల్లో విద్యార్థుల ప్రవేశాలను నిర్ధారిస్తారు. ఏప్రిల్ 15న రెండో విడత లాటరీ ఫలితాలు ప్రకటించి, ఏప్రిల్ 16 నుంచి 23 వరకూ పాఠశాలల్లో విద్యార్థుల ప్రవేశాలను నిర్ధారిస్తారు.

వేగంగా ఇళ్ల రిజిస్ట్రేషన్లు

సీటీఆర్‌ఐ (రాజమహేంద్రవరం): జిల్లాలో 63,389 మందికి గాను 43,914 మందికి నవరత్నాలు - పేదలందరికీ ఇళ్ల రిజిస్ట్రేషన్లు పూర్తి చేశామని కలెక్టర్ కె.మాధవీలత తెలిపారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి కేఎస్ జవహర్‌రెడ్డి వివిధ అంశాలపై కలెక్టర్లతో నిర్వహించిన వీడియో కాన్ఫరెన్స్‌లో ఆమె కలెక్టరేట్ నుంచి పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయా అంశాల్లో జిల్లా ప్రగతిని వివరించారు. ఉపాధి హామీ పథకం కింద జిల్లాలో 48 లక్షల పని దినాలకు గానూ 45,42,000 పనిదినాలు సాధించామని తెలిపారు. సంబంధిత అధికారుల సమన్వయంతో ఆరోగ్యశ్రీ హెల్త్ కార్డుల పంపిణీ చేపట్టామన్నారు. దీనిపై ప్రత్యేక డ్రైవ్ చేపడతామని చెప్పారు. జిల్లాకు 5,60,000 హెల్త్ కార్డులకు గాను 4,32,000 అందాయని, వాటిలో 3,44,000 పంపిణీ చేశామని కలెక్టర్ మాధవీలత తెలిపారు. ఈ వీడియో కాన్ఫరెన్స్‌లో జాయింట్ కలెక్టర్ ఎస్.తేజ్‌భరత్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



వీడియో కాన్ఫరెన్స్‌లో పాల్గొన్న కలెక్టర్ మాధవీలత, జేసీ తేజ్‌భరత్ తదితరులు

వైఎస్సార్ సీపీలో నాయీ బ్రాహ్మణుల చేరిక



వైఎస్సార్ సీపీలో చేరిన నాయీ బ్రాహ్మణులతో ఎమ్మెల్యే జక్కంపూడి రాజా

రాజానగరం: పిలిచి అవమానించిన ఘనుడు చంద్రబాబు అయితే, తమ సమస్యలు తెలుసుకుని అడగకుండానే పరిష్కరించిన మహనీయుడు ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి అని నాయీబ్రాహ్మణులు ముక్తకంఠంతో స్పష్టం చేశారు. వచ్చే ఎన్నికల్లో తమ పయనం జగన్‌తోనేనని అన్నారు. ధన్వంతరీ నాయీ బ్రాహ్మణ సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు సుందరంపల్లి గోపాలకృష్ణ ఆధ్వర్యాన రాజానగరంలో శుక్రవారం జరిగిన సమావేశంలో వంద మందికి పైగా సంఘీయులు వైఎస్సార్ సీపీలో చేరారు. వీరందరికీ స్థానిక ఎమ్మెల్యే, వైఎస్సార్ సీపీ జిల్లా అధ్యక్షుడు జక్కంపూడి రాజా పార్టీ కండువాలు మెడలో వేసి స్వాగతం పలికారు. సుందరంపల్లి గోపాలకృష్ణ మాట్లాడుతూ, చంద్రబాబు ముఖ్యమంత్రిగా ఉన్న సమయంలో తిరుమల వంటి దేవస్థానాల్లో కేశఖండనలకు సంబంధించి ఇచ్చే చార్జీలు పెంచాలని కోరితే తమపై దురుసుగా ప్రవర్తించి, కించపరిచేలా మాట్లాడారని గుర్తు చేశారు. ఆ సంఘటనను నాయీబ్రాహ్మణులెవ్వరూ ఏనాటికీ మరచిపోలేరని అన్నారు. ఆ తరువాత అధికారంలోకి వచ్చిన జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి ప్రభుత్వం తమ సమస్యలు తెలుసుకుని, వాటిని పరిష్కరిస్తూ జీఓలు కూడా ఇచ్చిందని చెప్పారు. పాలకులు ఏవిధంగా ఉండాలో జగన్ చూపించారన్నారు. అందుకే తమ పయనం వైఎస్సార్ సీపీతోనేనని స్పష్టం చేశారు.

పేదలందరికీ సొంతిళ్లు అందించడమే లక్ష్యం

- ప్రతిపక్షాల కారణంగానే పంపిణీలో జాప్యం
- మంత్రి వేణు, ఎంపీ భరత్‌రామ్



టిడ్కో లబ్ధిదారులకు ఇంటి పత్రాలను అందజేస్తున్న మంత్రి వేణు, ఎంపీ భరత్‌రామ్, డాక్టర్ గూడూరి శ్రీనివాస్, మేడపాటి షర్మిలారెడ్డి, రౌతు సూర్యప్రకాశరావు

ధవళేశ్వరం: పేదలందరికీ సొంతిళ్లు అందించడమే ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి లక్ష్యమని జిల్లా ఇన్‌చార్జి మంత్రి, రాష్ట్ర బీసీ సంక్షేమం, సమాచార, పౌరసంబంధాలు, సినిమాటోగ్రఫీ శాఖల మంత్రి, వైఎస్సార్ సీపీ రూరల్ కో ఆర్డినేటర్ చెల్లుబోయిన శ్రీనివాస వేణుగోపాలకృష్ణ అన్నారు. ధవళేశ్వరం వడ్డెర కాలనీలోని 256 టిడ్కో గృహాలను శుక్రవారం ఎంపీ మార్గాని భరత్‌రామ్, రాష్ట్ర హౌసింగ్ కార్పొరేషన్ చైర్ పర్సన్ మేడపాటి షర్మిలారెడ్డి, రాజమహేంద్రవరం పార్లమెంట్ నియోజకవర్గ కో ఆర్డినేటర్ డాక్టర్ గూడూరి శ్రీనివాస్, రుడా చైర్మన్ రౌతు సూర్యప్రకాశరావు, స్థానిక ప్రజా ప్రతినిధులు అధికారులతో కలిసి ఆయన లబ్ధిదారులకు పంపిణీ చేశారు. మంత్రి వేణు మాట్లాడుతూ ఆశయం తప్ప ఆశ లేని నాయకుడు ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్ అన్నారు. గత పాలకులు డ్వాక్రా అక్కచెల్లెమ్మలకు రూ.14 వేల కోట్ల బకాయిలను చెల్లిస్తామని చెప్పి మాట తప్పితే, అది కాస్తా రూ.25 వేల కోట్లకు చేరిందన్నారు. మహిళలకు ఇచ్చిన వాగ్దానం మేరకు నాలుగు విడతల్లో రూ.25 వేల కోట్ల రుణమాఫీ చేసి చూపించిన నేత సీఎం జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి అని పేర్కొన్నారు. లబ్ధిదారులకు గృహాలు అందకుండా గత పాలకులు ఎన్నో అడ్డంకులు సృష్టించారన్నారు. వాటిని అధిగమించి ఈ రోజు ధవళేశ్వరం వడ్డెర కాలనీలో 256 మంది అర్హులైన లబ్ధిదారులకు గృహాలను అందించామన్నారు.

అర్హులందరికీ ఇళ్ల స్థలాలు

ఎంపీ, వైఎస్సార్ సీపీ సిటీ కోఆర్డినేటర్ మార్గాని భరత్‌రామ్ మాట్లాడుతూ నిరుపేదల సొంతింటి కలను నెరవేర్చడమే సీఎం జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి సంకల్పమన్నారు. ప్రతిపక్ష నేతలు కోర్టును ఆశ్రయించి స్టే తీసుకురావడం వల్ల ఇళ్ల స్థలాల పంపిణీలో తీవ్ర జాప్యం జరుగుతోందన్నారు. రాజమహేంద్రవరంలో అర్హత కలిగి, హామీ పత్రం ఇచ్చిన ప్రతి ఒక్కరికీ త్వరలోనే ఇళ్ల స్థలాలు అందజేస్తామన్నారు. ఎంపీగా తన పదవీకాలంలో రాజమహేంద్రవరం నగరాన్ని రూ.400 కోట్లతో ఎంతగానో అభివృద్ధి చేశానని చెప్పారు. నగర వాసుల సంపూర్ణ ఆశీసులు, మద్దతుతో మరింత అభివృద్ధి చేసి విశ్వనగరంగా తీర్చిదిద్దుతానన్నారు. రాష్ట్ర హౌసింగ్ కార్పొరేషన్ చైర్ పర్సన్ మేడపాటి షర్మిలారెడ్డి మాట్లాడుతూ గత పాలకుల నిర్లక్ష్యం వల్లనే టిడ్కో ఇళ్ల లబ్ధిదారులకు అందించడంలో జాప్యం జరిగిందన్నారు. కార్యక్రమంలో వైఎస్సార్ సీపీ నగర అధ్యక్షుడు అడపా శ్రీహరి, నాయకులు నక్కా శ్రీనగేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అమృతవర్షిణి



- రాష్ట్రంలోనే తల్లి పాల తొలి బ్యాంకు సక్సెస్
- జీజీహెచ్‌లో ఫలించిన ప్రయోగం
- 3,60,114 మిల్లీ లీటర్ల పాల సేకరణ
- ఏడాదిలో 1,350 మంది శిశువులకు సాంత్వన

సాక్షి ప్రతినిధి, కాకినాడ: అమ్మ 'గర్భ'గుడి నుంచి తొలిసారి ఈ లోకానికి వచ్చిన శిశువుకు.. ఆ తల్లి పాలే అమృతపు జల్లు. అవే ఆ బిడ్డ సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి దివ్యౌషధం.. శ్రీరామరక్ష. అమృతతుల్యమైన అటువంటి తల్లి పాలు దొరకక నవజాత శిశువులు మరణిస్తున్న సందర్భాలు అనేకం. అటువంటి అభాగ్య చిన్నారుల కోసం రాష్ట్రంలోనే తొలిసారిగా కాకినాడలోని ప్రభుత్వ సామాన్య ఆస్పత్రి(జీజీహెచ్)లో ప్రారంభించిన ప్రవేశపెట్టిన తల్లి పాల నిధి (బ్యాంకు) ప్రయోగం విజయవంతమైంది. జీజీహెచ్‌లో సరిగ్గా ఏడాది క్రితం రాష్ట్రంలోనే మొట్టమొదటి తల్లి పాల నిధిని 'ధాత్రి' పేరిట సుషేణ హెల్త్ ఫౌండేషన్ ప్రారంభించింది. ఇటువంటి బ్యాంకుల్లో ఇది దేశంలోనే ఎనిమిదోది కావడం విశేషం. అసలు ఇక్కడ ఈ బ్యాంకు ఏవిధంగా నడుస్తుంది, తల్లి పాలు సేకరించడం, వాటిని నిల్వ చేయడం, తల్లి పాలు లేని, ఇవ్వలేని శిశువులకు దానం చేయడం ఎలా సాధ్యమవుతుందని వైద్యుల నుంచి కూడా అనేక ప్రశ్నలు ఎదురయ్యాయి. గడచిన ఏడాది కాలంలో వాటన్నింటికీ సమాధానాలు దొరికాయి. తల్లి పాలకు దూరమైన ఎంతో మంది చిన్నారులకు ఈ బ్యాంకు 'అమృత'వర్షిణే అయ్యింది.



కాకినాడ జీజీహెచ్‌లోని తల్లి పాల నిధి

అవగాహన కల్పిస్తూ..

శరీరాకృతి మారిపోతుందనే అపోహతో కొంత మంది తల్లులు బిడ్డలకు పాలు ఇవ్వడం లేదు. పోత పాలతోనే బిడ్డ ఆకలి తీరుస్తున్నారు. ఈ కారణంగా బిడ్డల్లో ఎదుగుదల లోపించడంతో పాటు వారి ఆరోగ్యం కూడా దెబ్బ తింటోంది. ఈ పరిస్థితులపై తల్లులకు అవగాహన కల్పించడమే కాకుండా తల్లి పాలు లభించని శిశువులకు వాటిని నిల్వ చేసి, అందించే బృహత్తర కార్యక్రమాన్ని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తోడ్పాటుతో సుషేణ హెల్త్ ఫౌండేషన్ చేపట్టింది. ఏడాది కాలంగా ఉమ్మడి తూర్పు గోదావరి జిల్లాలోని దాదాపు అన్ని ప్రాంతాల్లోనూ తల్లి పాల ప్రాధాన్యం, వాటిని నిల్వ చేసి శిశువులకు దానం చేయడంపై విస్తృత అవగాహన కల్పిస్తోంది. ప్రసూతి వార్డుల్లో తల్లులకు కౌన్సెలింగ్ నిర్వహించి పాలు ఉత్పత్తి కాని వారిని తొలి దశలో గుర్తిస్తున్నారు. కాకినాడ జీజీహెచ్‌లో ప్రసవాలు చేయించుకుంటున్న తల్లులు పాలు ఇవ్వలేని పరిస్థితుల్లో వారి నుంచి ఆ పాలను నూతన సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో సేకరిస్తున్నారు. ఈ పాలను ఆరు నెలల పాటు నిల్వ చేసేలా ఏర్పాట్లు చేశారు. సేకరించిన తల్లి పాలను తొలి దశలో వారి శిశువులకే అందజేస్తున్నారు. ఈవిధంగా గడచిన ఏడాది కాలంలో ఉమ్మడి జిల్లాలోని రాజమహేంద్రవరం, అమలాపురం సహా ఇతర ప్రాంతాల నుంచి 3,60,114 మిల్లీ లీటర్ల తల్లి పాలు సేకరించారు. వీటిని తల్లి పాలు పొందలేని 1,350 మంది శిశువులకు అందించారు. ఈ తల్లి పాల బ్యాంకును 6,081 మంది తల్లులు సందర్శించారని అంచనా. మలి దశలో ఇతరుల పిల్లలకూ దానం చేసే ప్రక్రియను ప్రారంభించేందుకు ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు.

అమ్మకు మించి ఆదుకుంటూ..

తల్లులు ఒకచోట, నవజాత శిశువులు ఐసీయూల్లో ఉన్న సందర్భాల్లో అమ్మకు మించిన పోషణను అందిస్తూ చిన్నారులను తల్లి పాల బ్యాంకు ఆదుకుంటోంది. ఉమ్మడి జిల్లాలో వివిధ కారణాలతో తల్లి పాలకు దూరమవుతున్న శిశువుల సంఖ్య 10 వేలు పైనే ఉంది. గత ఏడాది లెక్కలు తీస్తే ఒక్క కాకినాడ జిల్లాలోనే ఈ సంఖ్య 4 వేల పై చిలుకు ఉంది. తల్లి పాల లోపంతో నీళ్ల విరేచనాలు, న్యుమోనియా, రొమ్ము కాన్సర్ వంటి వాటికి గురవుతున్న అమ్మల సంఖ్య కూడా ఆందోళన కలిగిస్తోందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. బిడ్డకు పాలు ఇవ్వలేని పరిస్థితుల్లో తలెత్తే అనుబంధ అనారోగ్య సమస్యలపై ఏటా రూ.80 వేల నుంచి రూ.లక్ష వరకూ ఖర్చు చేయాల్సి వస్తోందని అంటున్నారు. ఈ పరిస్థితులన్నింటినీ చక్కదిద్ది, శిశువులను సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులుగా తీర్చిదిద్దేందుకు తల్లి పాల బ్యాంకు ఉపయుక్తంగా ఉంది. జీజీహెచ్ చంటిపిల్లల విభాగాధిపతి డాక్టర్ మాణిక్యాంబ ఆధ్వర్యాన డాక్టర్ వి.విజయభాస్కర్, డాక్టర్ వెంకటేశ్వర్లు, డాక్టర్ రాంబాబుల బృందం ప్రత్యేక పర్యవేక్షణలో ఈ బ్యాంకును నిర్వహిస్తున్నారు. ఇందులో ఇద్దరు ల్యాక్టేటింగ్ కౌన్సిలర్లు, ఓ మేనేజర్ సేవలందిస్తుండగా.. చంటి పిల్లల విభాగం పూర్తి స్థాయిలో సహకారం అందిస్తోంది.



మసాజ్ థెరపీ ద్వారా తల్లిలో పాల ఉత్పత్తికి సహకరిస్తున్న ల్యాక్టేటింగ్ కౌన్సిలర్

నూరు శాతం స్వచ్ఛతతో పాల సేకరణ



వేర్వేరు తల్లుల నుంచి వేర్వేరు శిశువులకు పాలు అందించడం వచ్చే నెల మొదటి వారం ప్రారంభం కానుంది. పూర్తి స్టెరిలైజేషన్ విధానాన్ని అనుసరించి పాల స్వచ్ఛతను నూరు శాతం నిర్ధారించుకున్న తర్వాతే ఈ పాలను శిశువులకు పట్టిస్తారు. తల్లి నుంచి విడుదలవుతున్న అదనపు పాలను సేకరించి శుద్ధి చేసి పాశ్చరైజేషన్ చేస్తారు. ఏడాది కాలంలో ఎందరో తల్లుల నుంచి వారి శిశువులకు పాలను అందించగలిగారు. – డాక్టర్ లావణ్యకుమారి, సూపరింటెండెంట్, జీజీహెచ్, కాకినాడ

క్లుప్తంగా

అంతర్వేదికి 40 ప్రత్యేక బస్సులు

అమలాపురం రూరల్: ఆంధ్ర రాష్ట్ర రోడ్డు రవాణా సంస్థ అమలాపురం డిపో నుంచి అంతర్వేది శ్రీ లక్ష్మీ నరసింహస్వామి వారి కల్యాణం, రథోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని ప్రత్యేక బస్సులు నడుపుతున్నట్టు డిపో మేనేజర్ చల్లా సత్యనారాయణమూర్తి శుక్రవారం తెలిపారు. 19 తేదీన ఉదయం నుంచి 20వ తేదీ రాత్రి రథోత్సవం అయ్యే వరకు అమలాపురం – అంతర్వేది, అప్పనపల్లి – అంతర్వేది, పల్లం –అంతర్వేది రూట్‌లలో ప్రయాణికుల కోసం 40 ప్రత్యేక బస్సులు నడుపుతునట్లు తెలిపారు.

యుఆర్ హోంమాల్ ప్రారంభం



హోంమాల్‌లో డేఫిల్ స్టూడియోను తిలకిస్తున్న సినీ దర్శకుడు రాజమౌళి

రాజమహేంద్రవరం రూరల్: రాష్ట్రంలోనే అతి పెద్ద కంప్లీట్ హోం సొల్యూషన్స్ రిటైల్ షోరూమ్ 'యుఆర్ హోంమాల్'ను సినీ దర్శకుడు ఎస్ఎస్ రాజమౌళి శుక్రవారం ప్రారంభించారు. మోరంపూడి జంక్షన్ సమీపంలో ఏర్పాటు చేసిన మాల్‌ను ఆయన జ్యోతి వెలిగించి ప్రారంభించారు. హోంమాల్ టీమ్ హేఫిల్ డిజైనర్స్ స్టూడియో కడియాల గోపాలకృష్ణ, కడియాల రఘు, డెకార్ అండ్ డెకార్స్ పాలిక వెంకటరమణ (కళాంజలి శ్రీనివాస్), పాలిక రామకృష్ణ, పున్నమి వెంకట సత్యనారాయణ, రాజమండ్రి ఇన్నోవేషన్స్ కందుల జగన్, శ్రీ హర్ష సామంతుల, సీహెచ్ రమేష్ మాట్లాడారు. ఇంటి నిర్మాణానికి మాడ్యులర్ కిచెన్స్, వార్డ్‌రోబ్స్ హార్డ్‌వేర్ ఉత్పత్తులు, టైల్స్, ఆర్కిటెక్చరల్ ఉత్పత్తులు, లైటింగ్స్, లగ్జరీస్ సోఫాస్, బ్లాంకో సింక్‌లు, కుళాయిలు, హోమ్ అప్లయన్సెస్ లభిస్తాయని తెలిపారు. మంత్రులు తానేటి వనిత, చెల్లుబోయిన వేణుగోపాలకృష్ణ, ఎంపీలు పిల్లి సుభాష్‌చంద్రబోస్, మార్గాని భరత్‌రామ్, ఎమ్మెల్యేలు జక్కంపూడి రాజా, గోరంట్ల బుచ్చయ్యచౌదరి, ఆదిరెడ్డి భవానీ, ఎమ్మెల్సీలు కవురు శ్రీనివాస్, తోట త్రిమూర్తులు, హౌసింగ్ కార్పొరేషన్ చైర్‌పర్సన్ మేడపాటి షర్మిలారెడ్డి, రాష్ట్ర ఏపీ గ్రీనింగ్ అండ్ బ్యూటిఫికేషన్ చైర్మన్ చందన నాగేశ్వర్, రుడా చైర్‌పర్సన్ రౌతు సూర్యప్రకాశరావు పాల్గొన్నారు.

ఆదిలోనే హంసపాదు

- సత్యదేవుని నూతన రథం ప్రారంభం
- సాంకేతిక కారణాలతో ఊరేగింపు వాయిదా



నూతన రథాన్ని ప్రారంభిస్తున్న ఈఓ రామచంద్రమోహన్, పండితులు

అన్నవరం: ఆదిలోనే హంసపాదు అన్నట్టు.. సత్యదేవుని నూతన రథం ప్రారంభమైన వేళ.. స్వామి ఊరేగింపునకు సాంకేతిక కారణాలు ఆటంకంగా నిలిచాయి. గత్యంతరం లేని పరిస్థితుల్లో అధికారులు రథాన్ని ప్రారంభించి, ఊరేగింపును వాయిదా వేశారు. వివరాలివీ.. రూ.34 లక్షల వ్యయంతో నిర్మించిన సత్యదేవుని నూతన టేకు రథాన్ని రథసప్తమి పర్వదినాన ప్రారంభించి.. దానిపై సత్యదేవుడు, అనంతలక్ష్మీ సత్యవతీదేవి అమ్మవారిని వేంచేయించి, ఉదయం 10 గంటలకు ఆలయ ప్రాంగణంలో ఊరేగించాలని పండితులు నిర్ణయించిన విషయం తెలిసిందే. దీనికి అనుగుణంగా కొత్త రథానికి దేవస్థానం పండితులు, ఈఓ కె.రామచంద్ర మోహన్ శుక్రవారం తెల్లవారుజామున 5 గంటలకు ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. ఉదయం 8 గంటలకు రథంపై కలశ స్థాపన కూడా చేశారు. అనంతరం ఆ రథాన్ని ట్రాక్టర్‌కు కట్టి రత్నగిరికి చేర్చేందుకు సిద్ధం చేశారు.

అవాంతరాలు ఎదురయ్యాయిలా..

- నూతన రథాన్ని ట్రాక్టర్ సాయంతో రెండో ఘాట్ రోడ్డు మీదుగా ఆదిశంకర మార్గ్‌కు తీసుకువచ్చారు. అక్కడ స్పీడ్ బ్రేకర్ల పైనుంచి వెళ్తున్న సమయంలో రథం వెనుక చక్రాల పక్కన ఉన్న రాడ్డు విరిగిపోయింది. దీంతో రథం నిలిచిపోయింది. అనంతరం ఆ రాడ్డును తొలగించి సపోర్టుగా మరో రెండు రాడ్లు వేశారు. అనంతరం 12 గంటలకు రత్నగిరి పశ్చిమ రాజగోపురం వద్దకు తీసుకువచ్చారు.
- పశ్చిమ రాజగోపురం పక్కన ఉన్న మార్గం గుండా ఆలయ ప్రాంగణంలోకి రథాన్ని తీసుకుని వెళ్లేందుకు ప్రయత్నించారు. అయితే, ఆ మార్గం కన్నా రథం వెడల్పు ఎక్కువగా ఉంది. రథం 12 అడుగుల పొడవు, 7.4 అడుగుల వెడల్పు ఉండగా.. ఆ మార్గం వెడల్పు 7 అడుగులు మాత్రమే ఉంది. దీంతో రథాన్ని లోపలకు తీసుకువెళ్లడం సాధ్యం కాలేదు. దీంతో రథాన్ని విడదీసి ఆ భాగాలను లోపలకు తీసుకుని వెళ్లేందుకు ప్రయత్నించారు. అది కూడా కుదరలేదు.
- ఇంజినీరింగ్ అధికారుల్లో ముందుచూపు లోపించడంతో ఈ సమస్య తలెత్తింది. రథం పొడవు, వెడల్పును బట్టి ఆ మార్గంలో అది లోపలకు వెళ్తుందో లేదో ఇంజినీరింగ్ అధికారులు నిర్ధారించాల్సి ఉంది. ఒకవేళ రథం లోపలకు వెళ్లలేని పరిస్థితి ఉంటే, దాని విడి భాగాలను ఆలయ ప్రాంగణంలోకి తరలించి, అక్కడే బిగించి ఉంటే ఈ సమస్య తలెత్తేది కాదు. ఈ ఆటంకాలకు కారకులైన సంబంధిత అధికారులపై ఈఓ రామచంద్ర మోహన్ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు.

ఆకాశంలో విహరించిన రథం

సుమారు టన్ను బరువు కలిగిన ఈ రథాన్ని చివరకు బెల్టులతో క్రేన్‌కు తగిలించి, సుమారు 30 అడుగుల ఎత్తుకు లేపి, గంటసేపు ప్రయత్నించిన అనంతరం రాజగోపురం లోపలి వైపు ప్రాంగణంలోకి దింపారు. నేల మీద ఊరేగాల్సిన రథం కాస్తా స్వామి, అమ్మవారు లేకుండా క్రేన్ సాయంతో ఆకాశంలో విహరించడంతో భక్తులు ఆశ్చర్యానికి గురయ్యారు. రథాన్ని సురక్షితంగా కిందకు దించిన క్రేన్ ఆపరేటర్‌ను ఈఓ అభినందించారు. అప్పటికి సమయం మధ్యాహ్నం 1.30 గంటలైంది. అప్పటికి ముహూర్తం మించిపోవడంతో నూతన రథంలో స్వామివారి ఊరేగింపును వాయిదా వేశారు. ఆలయ ప్రాంగణంలో నీడ కోసం కట్టిన గ్రీన్ షేడ్స్ క్లాత్ కూడా తగులుతూండటంతో రథాన్ని నైరుతి వ్రత మండపం వద్ద నిలిపివేశారు. మరో ముహూర్తంలో స్వామి, అమ్మవారిని ఊరేగించాలని నిర్ణయించారు. ఈలోగా గ్రీన్ షేడ్ క్లాత్ ఎత్తును మరో రెండడుగుల మేర పెంచాలని ఈఓ రామచంద్ర మోహన్ ఆదేశించారు. దేవస్థానం ఈఈ మురళి, డీఈలు బీఎస్ రాంబాబు, ఉదయ్, ఏఈఓలు కృష్ణారావు, పెద్ద సంఖ్యలో సిబ్బంది, వైదిక సిబ్బంది ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు.



రథాన్ని రాజగోపురం లోపలకు క్రేన్‌తో తీసుకుని వెళ్తున్న దృశ్యం

ఉపాధ్యాయుల ప్రవర్తనపై విద్యార్థినుల ఫిర్యాదు

గొల్లలగుంట హైస్కూల్‌లో విచారణ నిర్వహించిన డీవైఈఓ



గొల్లలగుంట ఉన్నత పాఠశాలలో విచారణకు వచ్చిన అధికారులు

జగ్గంపేట: మండలంలోని గొల్లలగుంట గ్రామంలోని ఉన్నత పాఠశాలలో ఇద్దరు ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థినుల పట్ల దురుసుగా ప్రవర్తిస్తున్నారన్న ఆరోపణలపై జిల్లా అధికారుల ఆదేశాలతో విద్యాధికారులు శుక్రవారం విచారణ నిర్వహించారు. జగ్గంపేట ఎంఈఓ స్వామి అందించిన వివరాల ప్రకారం కొద్ది రోజుల క్రితం సోషల్ ఆడిట్‌కు వచ్చిన అధికారుల వద్ద 9,10 తరగతుల విద్యార్థినులు ఇద్దరు ఉపాధ్యాయులు తమ పట్ల ప్రవర్తించే తీరుపై ఆవేదన వ్యక్తం చేసినట్లు తెలిపారు. అనంతరం ఉన్నతాధికారులకు ఫిర్యాదులు అందాయన్నారు. డీఈఓ ఆదేశాలతో డీవైఈఓ ఆర్‌జేడీ రాజు, కరప ఎంఈఓ కృష్ణవేణి గొల్లలగుంట హైస్కూల్‌లో విచారణ చేపట్టారన్నారు. విద్యార్థినులకు ప్రశ్నావళి ఇచ్చి వాటిని పూర్తి చేయించి పట్టుకెళ్లారని తెలిపారు. వాటిని పరిశీలించి ఉన్నతాధికారులకు నివేదికను అందజేస్తారని తెలిపారు. గొల్లలగుంటకు చెందిన సాయిరాం, శ్యామ్ అనే ఉపాధ్యాయుల ప్రవర్తనపై ఫిర్యాదులు వచ్చాయని ఎంఈవో వివరించారు.

నాల్గవ ఖేల్ ఇండియా కబడ్డీ సమన్వయకర్తగా శ్యామ్‌కుమార్



శ్యామ్‌కుమార్‌ను అభినందిస్తున్న వీసీ డాక్టర్ ప్రసాదరాజు

బాలాజీచెరువు (కాకినాడ సిటీ): కేంద్ర యువజన క్రీడా శాఖ ఆధ్వర్యంలో అస్సాం గౌహతీనగర్‌లో శనివారం నుంచి 22 వరకూ నిర్వహించే 4వ ఖేలో ఇండియా కబడ్డీ పోటీల సమన్వయకర్తగా జేఎన్‌టీయూకే స్పోర్ట్స్ కౌన్సిల్ కార్యదర్శి డాక్టర్ శ్యామ్‌కుమార్ నియమితులయ్యారు. ఈ మేరకు అసోసియేషన్ ఆఫ్ ఇండియన్ యూనివర్సిటీ ఉత్తర్వులు జారీచేయగా శుక్రవారం వర్సిటీ ఆవరణలో జేఎన్‌టీయూకే ఉపకులపతి డాక్టర్ జీవీఆర్ ప్రసాదరాజు అభినందించారు. గత ఏడాది నిర్వహించిన 3వ ఖేలో ఇండియా గేమ్స్‌కు శ్యామ్‌కుమార్ కో–ఆర్డినేటర్‌గా వ్యవహరించి విజయవంతం చేశారని, ఈ ఏడాది అదే రీతిలో విజయవంతం చేయాలని కోరారు. శ్యామ్‌కుమార్‌ను అభినందించిన వారిలో వర్సిటీ రెక్టార్ కేవీ రమణ, రిజిస్ట్రార్ ఎల్.సుమలత, టీచింగ్, నాన్‌టీచింగ్ సిబ్బంది ఉన్నారు.

లక్ష్మీ నృసింహుని కల్యాణోత్సవాలకు శ్రీకారం

- అంతర్వేదిలో మొదలైన సందడి
- పెళ్లికొడుకుగా ముస్తాబైన స్వామి
- సూర్య, చంద్రప్రభ వాహనాలపై సేవ



స్వామి, అమ్మవార్లను వధూవరులుగా అలంకరిస్తున్న అర్చకులు



చంద్ర ప్రభ వాహనంపై ఊరేగుతున్న స్వామివారు

సఖినేటిపల్లి: అంతర్వేదిలో శ్రీలక్ష్మీనృసింహస్వామివారి వార్షిక దివ్య తిరుకల్యాణ మహోత్సవాలు శుక్రవారం వైభవంగా ప్రారంభమయ్యాయి. సూర్య భగవానుడి జన్మదినం రోజైన రథసప్తమిని పురస్కరించుకుని స్వామివారిని వరుడిగా, అమ్మవారిని వధువుగా అలంకరించారు. ఏటా మాదిరిగానే ముద్రికాలంకరణ(శ్రీవారిని పెండ్లికుమారుని, అమ్మవారిని పెళ్లికుమార్తె చేసే కార్యక్రమం)ను కేశవదాసుపాలేనికి చెందిన బెల్లంకొండ, ఉండపల్లి కుటుంబాల వారు ఘనంగా నిర్వహించారు. సాయంత్రం 6.30 గంటలకు ధూపసేవ అనంతరం ప్రధాన అర్చకుడు పాణింగిపల్లి శ్రీనివాస్ కిరణ్, స్థానాచార్య వింజమూరి రామరంగాచార్యులు, వేద పండితుడు చింతా వేంకటశాస్త్రి, అర్చకులు శ్రీవారికి, అమ్మవారికి వైఖానస ఆగమానుసారం, శ్రీవైష్ణవ సంప్రదాయ ప్రకారం విశేష పూజలు చేశారు. మామిడాకుల భస్మంతో బుగ్గన చుక్కపెట్టి, ఉంగరం తొడిగి పెండ్లికుమారుని, పెళ్లికుమార్తెను చేసే తంతును రమణీయంగా పూర్తిచేశారు. కల్యాణోత్సవాల ప్రారంభం సందర్భంగా ఆలయ నిర్మాత కొపనాతి కృష్ణమ్మ విగ్రహానికి దేవస్థానం అధికారులు, ప్రజా ప్రతినిధులు, అర్చకులు, పల్లిపాలెం అగ్నికుల క్షత్రియులు పూలమాలలు వేసి నివాళులు అర్పించారు. అనంతరం అర్చకులు, వేద పండితులు, ప్రముఖులు రథానికి కొబ్బరికాయలు కొట్టి పూజలు చేశారు. ఆలయం వద్ద నుంచి రథాన్ని గోవింద నామస్మరణల మధ్య మెరకవీధికి తోడ్కొని వెళ్లారు. ఉత్సవాల తొలిరోజు సాయంత్రం సూర్యవాహనంపైన, రాత్రి చంద్రప్రభ వాహనంపైన కొలువుదీరిన స్వామి మాఢవీధుల్లో ఊరేగారు. గ్రామోత్సవాల్లో రాజోలు ఎమ్మెల్యే రాపాక వరప్రసాదరావు, రొటేరియన్ కేవీ రామకృష్ణంరాజు, ఆలయ అసిస్టెంట్ కమిషనర్ వి.సత్యనారాయణ, చైర్మన్, ఫౌండర్ ఫ్యామిలీ మెంబర్ రాజా కలిదిండి కుమార రామగోపాలరాజా బహద్దూర్, ఎంపీపీ వీరా మల్లిబాబు, ప్రజాప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

అంతర్వేదిలో నేడు.....

అంతర్వేది ఉత్సవాల్లో భాగంగా రెండో రోజు శనివారం సాయంత్రం గరుడు పుష్పక వాహనంపైన, రాత్రి పుష్పక వాహనంపైన శ్రీస్వామివారి గ్రామోత్సవాలు నిర్వహించనున్నారు. ఉదయం 5 గంటలకు సుప్రభాత సేవ, 5.30 నుంచి 7 గంటల వరకూ శ్రీస్వామివారి తిరువారాధన, అర్జిత అభిషేకం, బాలభోగం, అనంతరం సాధారణ, ప్రత్యేక దర్శనాలు. ఉదయం 10 నుంచి 12 గంటల వరకూ శ్రీసుదర్శన హోమం నిర్వహించనున్నారు.

వైభవంగా రథోత్సవం

- జి.మామిడాడలో ఘనంగా రథసప్తమి
- పోటెత్తిన భక్తులు



రథోత్సవాన్ని ప్రారంభిస్తున్న ఎమ్మెల్యే సూర్యనారాయణరెడ్డి దంపతులు

పెదపూడి: రాష్ట్రంలో ప్రసిద్ధి చెందిన పెదపూడి మండలం జి.మామిడాడ గ్రామంలో శ్రీ సూర్యనారాయణమూర్తి స్వామి వారి రథోత్సవం శుక్రవారం ఘనంగా జరిగింది. సూర్యభగవానుడి పుట్టిన రోజైన రథసప్తమి పర్వదినం సందర్భంగా రథోత్సవం వైభవంగా నిర్వహించారు. మధ్యాహ్నం 1.30 గంటలకు ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ సూర్యనారాయణరెడ్డి, ఆయన సతీమణి ఆదిలక్ష్మి దంపతులు రథోత్సవాన్ని ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ 122 సంవత్సరాల చరిత్ర గల సూర్యదేవాలయంలో స్వామి దర్శనాన్ని భక్తులు సెంటుమెంటుగా భావిస్తారన్నారు. దూర ప్రాంతాల నుంచి వేల సంఖ్యలో హాజరైన భక్తులు స్వామి వారిని దర్శించుకుని మొక్కుబడులు చెల్లించుకున్నారు. తొలుత అర్చకులు.. సూర్యభగవానుడు, ఆయన దేవేరులైన ఉష, పద్మిని, ఛాయ, సౌంజ్ఞ ఉత్సవ మూర్తులను పల్లకీలో ఉంచి ఆలయం చుట్టూ ప్రదక్షిణలు చేశారు. అనంతరం ఆలయం బయట ఉంచిన రథంలో ఉత్సవ మూర్తులను పెట్టారు. అనంతరం అర్చకులు అష్ట దిక్పాలిక బలిహరణం చేసి, రథోత్సం ప్రారంభించారు. ఎమ్మెల్యే సూర్యనారాయణరెడ్డితో పాటు ఆలయ ఉత్సవ కమిటీ, గ్రామ యూత్ సభ్యులు, భక్తులు సూర్యనారాయణ నామస్మరణతో ఉత్సాహంగా రథాన్ని ముందుకు లాగారు.



జి.మామిడాడలో సాగిన రథోత్సవం

బషీర్ బీబీ ఉరుసు ఉత్సవాలు ప్రారంభం

భారీగా తరలి వచ్చిన భక్తులు



బషీర్‌బీబీ ఆలయం వద్ద ప్రత్యేక ప్రార్థనలు చేస్తున్న ముజావర్లు

కొత్తపల్లి: మండలం పొన్నాడలో వేంచేసియున్న బషీర్‌బీబీ (బంగారు పాపమ్మ) ఔలీయా 69వ ఉరుసు ఉత్సవాలు శుక్రవారం ఘనంగా ప్రారంభమయ్యాయి. సంథల్ (గంధం) తీసి అమ్మవారికి పూయడంతో ఉత్సవాల్ని ముజావర్లు ప్రారంభించారు. మూడు రోజులపాటు వైభవోపేతంగా జరిగే ఈ ఉత్సవాల్లో పాల్గొనేందుకు దేశం నలుమూలల నుంచి కులమత భేదాలు లేకుండా వేలాది మంది భక్తులు ఇప్పటికే పొన్నాడ చేరుకున్నారు. వీరంతా అమ్మవారి ఆలయం పరిసర ప్రాంతాల్లో గుడారాలు ఏర్పాటు చేసుకొని మూడు రోజులపాటు ఇక్కడే ఉండి ఉత్సవాల్లో పాల్గొనడం ఆనవాయితీగా వస్తోంది. దీనిలో భాగంగా ఇప్పటికే వేలాది మంది పొన్నాడ చేరుకున్నారు. ఆదివారం సంథల్ (గంధం) ఉత్సవంతో ముగియనున్న ఈ ఉత్సవాల్లో గంధోత్సవం అత్యంత ప్రధానమైనది. గంధోత్సవం కోసం స్థానిక ముజావర్లు ప్రత్యేక ఏర్పాటు చేశారు. ఎటువంటి అసాంఘిక కార్యక్రమాలు చోటు చేసుకోకుండా కొత్తపల్లి ఎస్సై స్వామినాయుడు భారీ బందోబస్తు ఏర్పాటు చేశారు. ప్రతీరోజూ ఖురాన్‌ఖాని, వాచ్, మిలాద్ షరీఫ్ వంటి సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలను నిర్వహించనున్నారు. ఆలయ ప్రాంగణాన్ని సర్వాంగ సుందరంగా తీర్చిదిద్దారు. బషీర్‌బీబీ ముస్లింల దేవతైనప్పటికీ అన్ని మతాలు, కులాలకు చెందిన భక్తులు దర్శించుకోవడం వల్ల ఈ ఉత్సవాన్ని మత సామరస్యానికి చిహ్నంగా చెబుతుంటారు. అమ్మవారిని దర్శించుకుని భక్తులు తీర్థ ప్రసాదాలు స్వీకరించారు.

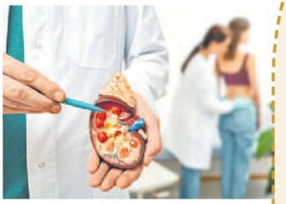
విద్యార్థుల ప్రాణాలకు రక్షణ ఏదీ?



విద్యార్థులతో కొబ్బరి కాయలు తీయిస్తున్న దృశ్యం

ఉప్పలగుప్తం: పాఠశాలకు చదువుకోవటానికి వచ్చిన విద్యార్థులను స్కూలుకు ఆనుకొని ఉన్న ప్రహరీ మీదుగా కొబ్బరి చెట్టు ఎక్కించి కొబ్బరి కాయలు తీయించిన ఘటన ఎస్.కొత్తపల్లి జెడ్పీ ఉన్నత పాఠశాలలో శుక్రవారం చోటు చేసుకుంది. ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థులను తమ స్వప్రయోజనాల కోసం వాడుకుంటున్నారని స్థానికులు తీసిన ఫొటో సోషల్ మీడియాలో హల్‌చల్ చేస్తోంది. ఇందులో ఒక విద్యార్థి చెట్టుపైకి ఎక్కి కొబ్బరి కాయలు తీస్తుండగా, ముగ్గురు విద్యార్థులు గోడపైకి ఎక్కి ఉన్నారు. కింద నుంచి ఒక ఉపాధ్యాయుడు, విద్యార్థి సూచనలు ఇస్తున్నారు. ఇలాంటి సమయాల్లో ప్రమాదం జరిగితే ఎవరు బాధ్యులనివిద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు ఆందోళన చెందుతున్నారు. ఈ విషయంపై హెచ్ఎం బి.రామకృష్ణను వివరణ కోరగా మధ్యాహ్నం సమయంలో డీఈవో కార్యాలయానికి సమావేశానికి వెళ్లానని, తాను పాఠశాలలో లేనప్పుడు ఇలా జరిగిందన్నారు. ఉపాధ్యాయులతో మాట్లాడి చర్యలు తీసుకుంటానని తెలిపారు.

మన శరీరంలో పేరుకుపోయే వ్యర్థాలను ఎప్పటికప్పుడు బయటకు పంపించేందుకు కిడ్నీలు ఎప్పుడూ శ్రమిస్తూనే ఉంటాయి. అందుకుగాను మనం తగినంత నీటిని తాగడంతోపాటు కిడ్నీలను సురక్షితంగా ఉంచే ఆహారాలను తీసుకోవాలి. అయితే కొందరిలో పలు కారణాల వల్ల కిడ్నీ సమస్యలు వస్తుంటాయి. ఈ క్రమంలోనే వారిలో కొన్ని లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. అవేమిటో తెలుసుకుంటే ముందే జాగ్రత్త పడవచ్చు. ఆ లక్షణాలేమిటో తెలుసుకుందాం.



మీ కిడ్నీలు కుశలమేనా?

తరచూ మూత్రానికి వెళ్లాల్సి వస్తే దాన్ని కిడ్నీ సమస్యగా అనుమానించాలి. అయితే డయాబెటిస్ ఉన్నవారిలో సహజంగానే ఇలా జరుగుతుంది. కనుక ఆ వ్యాధి ఉందో, లేదో చెక్ చేయించుకోవాలి. ఒకవేళ డయాబెటిస్ లేకపోయినా మాటిమాటికీ మూత్రానికి వెళ్లాల్సి వస్తుందంటే.. దాన్ని కిడ్నీ సమస్యగా అనుమానించాలి.



● కిడ్నీ సమస్యలు ఉన్నవారిలో ముఖం అంతా వాపులకు గురై ఉబ్బిపోయి కనిపిస్తుంది. కాలి మడమలు, కాళ్లు, పాదాలు, చేతులు ఉబ్బిపోయి కనిపిస్తాయి ● కిడ్నీ సమస్యలు ఉంటే తీవ్రమైన అలసట వస్తుంది. కొందరిలో రక్తహీనత సమస్య కూడా ఏర్పడుతుంది ● చర్మం పొడిగా మారి దురదలు పెడుతుంది ● నోటి దుర్వాసన ఉంటుంది ● కిడ్నీ సమస్యలు ఉంటే కొందరిలో జ్ఞాపకశక్తి తగ్గుతుంది. కొందరికి తల తిరిగినట్లు అనిపిస్తుంది ● కిడ్నీ సమస్యలు ఉన్నవారిలో వెన్ను నొప్పి వస్తుంటుంది ● వాంతి వచ్చినట్టుగా... వికారంగా అనిపిస్తుంది ● కిడ్నీ సమస్యలు ఉంటే శ్వాస తీసుకోవడం కష్టంగా మారుతుంది ● కిడ్నీ సమస్యలు ఉన్నవారు వేడి వాతావరణంలో ఉన్నప్పటికీ చలిగా అనిపిస్తుంది. కొందరు వణుకుతారు.

టపైన తెలిపిన లక్షణాలు కనుక ఎవరిలో అయినా ఉంటే ఏమాత్రం ఆలస్యం చేయకుండా వెంటనే వైద్యుని సంప్రదించి వారి సలహా మేరకు సంబంధిత పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. అవసరం అయితే మందులను వాడాల్సి ఉంటుంది. దీంతో పాటు కిడ్నీలను ఆరోగ్యంగా ఉంచే ఆహారాలను తినాలి. ఇలా చేయడం వల్ల కిడ్నీలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు.

వెడ్డింగ్ ప్లాన్

సింపుల్‌గా... సూపర్‌గా..!

ఇల్లు కట్టి చూడు.. పెళ్లి చేసి చూడు అన్నారు పెద్దలు. అంటే మన సమాజంలో ఈ రెండు విషయాలూ ఎంతో ప్రాధాన్యతను సంతరించుకున్న విషయాలన్నమాట. ఎందుకంటే ఒకవైపు ఖర్చు ఎంత పెట్టినా ఇంకా పెట్టాలేమో అన్నట్లుగా ఉంటుంది. ఎక్కడ పెంచాలో.. ఎక్కడ తగ్గించుకోవాలో అర్థం కాదు.. సరైన ప్లానింగ్ లేకపోతే అంతా గందరగోళమే. చివరికి తడిసి మోపడమవడం ఖాయం. తీరా అంత ఖర్చు పెట్టాక మనసుకు సంతృప్తి లేకపోతే మరింత ఇబ్బందికరంగా ఉంటుంది. అందుకే పెళ్లి విషయంలో ముందస్తు ప్రణాళిక అవసరం.



భారతీయ సంప్రదాయంలో పెళ్లికి ఎంతో ప్రాధాన్యత ఇస్తారు. కన్యాదాత ఎంతో హంగు, ఆర్భాటాలతో పెళ్లి చేస్తాడు. ఒకోసారి వరుడి తరఫు వారే పెళ్లి ఖర్చులు పెట్టుకోవడం, లేదా ఖర్చును ఇద్దరూ కలిసి పంచుకోవడం... ఏ రకంగా చూసినా సరే, జీవితంలో ఒక్కసారే జరిగే సంబరం కావడంతో ఖర్చుకు ఎక్కడా వెనుకాడరు. పెళ్లి శుభలేఖ దగ్గర నుంచి.. మండపాలంకరణ వరకు, పెళ్లిబట్టల నుంచి నగల వరకు; టిఫిన్ల దగ్గర నుంచి విందు భోజనాల వరకు... ఇలా ప్రతిదీ ఖర్చుతో కూడుకున్నదే. భారతీయులు సగటున పెళ్లికోసం చేస్తున్న ఖర్చు రూ. 5 లక్షల నుంచి రూ. కోటికి పైగా ఉంటుందన్నది ఒక అంచనా.



ఇల్లలకగానే పండగా... అన్నట్లు ఉన్నదంతా వదిలించుకుని లేదా లేకపోతే అప్పులు చేసి మరీ పెళ్లి చేసిన తర్వాత ఆ జంట కాపురం కోసం మరి కొంత ఖర్చు చేయాల్సి వస్తుంది. ఏది తక్కువైనా నవ్వుల పాలు కావడం ఖాయం. అయితే వైభవంగా పెళ్లి చేయడం వరకు తప్పేం లేదు కానీ స్తోమతకు మించి అప్పులు చేయడంలోనే అభ్యంతరం... తప్పనిసరి వాటికి ఎలాగూ ఖర్చు తప్పదు కానీ కాస్త ఆచి తూచి ప్లాన్ ప్రకారం చేస్తే పెళ్లికి అయ్యే వృథా ఖర్చును కొంత తగ్గించవచ్చు. అదెలాగో చూద్దాం...

ముందస్తు ప్రణాళిక ...
పెళ్లి ఎంత గ్రాండ్ గా చేశాం అనే దానికన్నా ఎంత ప్రణాళికాబద్ధంగా ఆర్గనైజ్ చేశామన్నది ముఖ్యం. అనుకున్న బడ్జెట్ లోపు చేయాలంటే ఖర్చు ఎక్కడ పెట్టాలి.. ఎక్కడ తగ్గించుకోవాలో ముందుగానే నిర్ణయించుకోవాలి. ఇందుకోసం పెళ్లి తంతులో వివిధ ఘట్టాలకు అవసరమైన వస్తు సామగ్రిని ముందుగానే జాబితా రాసుకోవాలి. అవసరమైతే మండపం, అలంకరణ, కేటరింగ్ వంటి వాటిని ఒకరికే కాంట్రాక్ట్ ఇస్తే కొంతమేరకు ఖర్చు తగ్గే అవకాశం ఉంటుంది. అలాగే పర్యవేక్షణ కూడా బావుంటుంది. వస్త్రాలు, నగలు కూడా అవసరం మేరకే కొనుగోలు చేయాలి.

అతిథుల జాబితా అన్నింటికన్నా ముఖ్యం...
పెళ్లి అంటేనే సకుటుంబ సపరివారంతోపాటు బంధుమిత్రులు, శ్రేయోభిలాషులు అంతా హాజరు కావాలని అందరూ కోరుకుంటారు. అందుకోసం బంధువులకు ఒకటని, మిత్రులకు మరొకటని కార్డులు ప్రింట్ చేయిస్తుంటారు. ఇక్కడ కూడా ఖర్చు తగ్గించుకునే అవకాశం ఉంటుంది. అందరికీ కామన్‌గా ఒకే ఆహ్వాన పత్రిక ఉంటే ఖర్చు తగ్గుతుంది. సేహితులకు కార్డులు కొట్టించే బదులు ఈ ఇన్విటేషన్ల ద్వారా కూడా ఆహ్వానం పంపుకోవచ్చు. అలాగే పెళ్లిలో మెహందీ అని, సంగీత్ అని, హల్దీ అనీ, రిసెప్షన్ అనీ ఇలా చాలా రకాల ఈవెంట్స్ చేస్తున్నారు. పెళ్లికూతురు దగ్గర కొన్ని, పెళ్లి కొడుకు వద్ద మరికొన్ని.. ఇద్దరిని కలిపి కొన్ని ఈవెంట్స్ ప్లాన్ చేస్తున్నారు. వీటికి ఎవరెవరిని పిలవాలనే దానిపై కూడా కసరత్తు చేయాలి. అప్పుడు ఏ ఈవెంట్ కు ఎంతమంది వసారో అవగాహన ఉంటుంది కాబట్టి.. అందుకనుగుణంగా ఏర్పాట్లు చేసుకోవాలి.

ముందుగా బడ్జెట్ వేసుకోండి... పెళ్లికి ముందు బడ్జెట్ సిద్ధం చేసుకోవాలి. బడ్జెట్ లేకుండా వెడ్డింగ్ ఫంక్షన్ నిర్వహిస్తే ఖర్చులు భారీగా ఉంటాయి. మీ ఆర్థిక పరిస్థితిని దృష్టిలో ఉంచుకుని బడ్జెట్ సిద్ధం చేసుకోవడం మొదటి పని. వివాహం అలా చేసుకోవాలని ఇలా చేసుకోవాలని చాలా కోరికలు ఉంటాయి. కానీ అవసరమైన వాటిని మాత్రమే కొనుగోలు చేయాలని గుర్తుంచుకోండి. ఉదాహరణకు వివాహానికి బట్టలు, ఆభరణాలు అవసరం. అలాగని ఖరీదైన బట్టలు, ఆభరణాలు అవసరం లేదు. బడ్జెట్‌లో వచ్చే వాటిని తీసుకోవడం ఉత్తమం.

క్యాటరింగ్: పెళ్లి విందులకు డబ్బు గుడ్డిగా ఖర్చు చేస్తారు. చాలా పెళ్లిళ్లలో ఆహారం వృథా అవడం గమనిస్తూనే ఉంటాం. వివాహ విందు మెనులో అవసరమైన ఆహార పదార్థాలను మాత్రమే చేర్చండి. లేనిపోని గొప్పల కోసం మెనూని పెంచవద్దు. హాజరయ్యే అతిథుల సంఖ్యకు అనుగుణంగా క్యాటరింగ్ సిద్ధం చేసుకోవాలి.



అలంకరణ సామగ్రి
పెళ్లి ఇంట్లో చాలా అలంకరణ ఉంటుంది. అవసరమైన అలంకరణ వస్తువులు మాత్రమే తీసుకోవాలి. వీటిలో పువ్వులు చాలా ముఖ్యమైనవి. వాటిని చౌకగా ఉన్న ప్రదేశాల నుంచి కొనుగోలు చేస్తే కొంత డబ్బు ఆదా అవుతుంది.



హనీమూన్ ట్రిప్... పెళ్లితంతు ముగిసిన తర్వాత నూతన వధూవరుల హనీమూన్ కోసం లక్షల రూపాయలు ఖర్చు చేస్తున్నారు. హనీమూన్ డెస్టినేషన్లుగా పేరుగాంచిన దేశాలకు ఎగిరిపోతున్నారు. ఇది కూడా బడ్జెట్ పెరగడానికి కారణం అవుతుంది. దీని బదులుగా మన దేశంలోనే అనువైన ప్రాంతాలను ఎంచుకుంటే చాలా సమయంతో పాటు ధనమూ ఆదా అవుతుంది. ఒకవేళ విదేశాలకే వెళ్లాలనుకుంటే తక్కువ ఖర్చుతో వెళ్లి రాగలిగే మలేసియా, థాయ్‌ల్యాండ్ వంటివి ఎంచుకుంటే సరిపోతుంది.

లైఫ్@360



శరీరంలో స్రవించే హార్మోన్లలో ఒక్కోసారి చోటు చేసుకునే కొన్ని రకాల అసమతౌల్యతల కారణంగా చాలా ఒత్తిడికి లోనవుతుండటం లేదా మూడ్ ఆఫ్ కావడం మామూలే. అయితే దాన్ని సరిచేయడానికి మందులు మింగే బదులు కొన్ని ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యాలు దృఢంగా ఉంటాయి. ఆ ఆహారాలేమిటో తెలుసుకుని, మూడ్ బాగుండనప్పుడు వాటిని తీసుకుంటే సరి!

మూడ్‌ని మార్చే ఫుడ్



ఒక్కొక్కసారి మనకు తెలియకుండానే మూడ్ పాడవుతుంది. ఏదో పోగొట్టుకున్నట్లు... వెలితిగా... ఒకలాంటి బాధగా అనిపిస్తుంది. అలాంటప్పుడు కొన్నిరకాల ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల వెంటనే మూడ్ సరవుతుంది. అవేమిటో తెలుసుకుందాం...

పాలకూర.. ఐరన్ పాళ్లు అధికంగా ఉండే పాలకూర సంతోషకరమైన హార్మోన్లను పెంచడానికి పనిచేస్తుంది. అంతేకాదు, ఇందులో ఫైబర్, విటమిన్ ఇ పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థకు, చర్మానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. పాలకూర స్మూతీ, సూప్ లేదా పాలకూరను ఏదో ఒక రూపంలో ఆహారంలో తీసుకోవడం చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది.



మష్రూమ్స్.. మష్రూమ్స్ యాంటీ డిప్రెసెంట్ లక్షణాలకు ప్రసిద్ధి చెందింది. ఇందులో సమృద్ధిగా ఉండే విటమిన్ డి మానసిక స్థితిని నియంత్రిస్తుంది. ఇది సెరటోనిన్ సంశ్లేషణ స్థాయికి సంబంధించినది. దీని కారణంగా వ్యక్తి సంతోషకరమైన భావోద్వేగాలను అనుభవించగలడు. మీ మూడ్ ఆఫ్‌లో ఉన్నప్పుడు, మష్రూమ్ రెసిపీని తినడం వల్ల తిరిగి మంచి మూడ్‌లోకి వచ్చేసే అవకాశం మెండుగా ఉంది. ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.

అవకాడో.. కొద్దికాలం క్రితం నిర్వహించిన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం అవకాడోలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇందులో ఉండే విటమిన్ బి3 ,ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు సంతోషకరమైన హార్మోన్ అయిన సెరోటోనిన్ ఉత్పత్తిని పెంచడంలో సహాయపడతాయి. రోజంతా సంతోషంగా ఉండటానికి సలాడ్, శాండ్‌విచ్ లేదా అల్పాహారంలో అవకాడోను చేర్చవచ్చు.



డ్రై ఫ్రూట్స్.. ప్రతిరోజూ కొన్ని బాదం లేదా వాల్‌నట్‌లను తినడం వల్ల మానసిక స్థితి మెరుగుపడుతుంది, ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. డ్రై ఫ్రూట్స్‌లో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్ల వల్ల ఇలా జరుగుతుంది.

డార్క్ చాకొలేట్.. ఓ నివేదిక ప్రకారం డార్క్ చాకొలేట్ తినడం వల్ల శరీరంలో సంతోషకరమైన హార్మోన్ల స్థాయి పెరుగుతుంది. ఇందులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు మానసిక స్థితిని మెరుగుపరుస్తాయి. ఇందులో ఉండే ట్రిప్టోఫాన్ సెరోటోనిన్ స్థాయులను పెంచుతుంది. ఫలితంగా వెంటనే మూడ్ సరవుతుంది. మూడ్ బాగుండనప్పుడు ఈ ఫుడ్ ప్రయత్నించండి.



సినిమా

దేవర డేట్ ఫిక్స్


● ఎన్టీఆర్

రిలీజ్ డేట్ ఫిక్స్ చేసుకున్నాడు 'దేవర'. ఈ ఏడాది అక్టోబరు 10న 'దేవర' చిత్రం తొలి భాగం విడుదల కానుంది. 'జనతా గ్యారేజ్' వంటి హిట్ ఫిల్మ్ తర్వాత హీరో ఎన్టీఆర్, దర్శకుడు కొరటాల శివ కాంబోలో వస్తున్న చిత్రం ఇది. ఈ చిత్రంలో జాన్వీ కపూర్ హీరోయిన్‌గా నటిస్తుండగా, సైఫ్ అలీఖాన్ ఓ లీడ్ రోల్‌లో నటిస్తున్నారు. నందమూరి కల్యాణ్ రామ్, కె. హరికృష్ణ, మిక్కిలినేని సుధాకర్ నిర్మిస్తున్న ఈ సినిమా రెండు భాగాలుగా విడుదల కానుంది. కాగా తొలి భాగాన్ని ఈ ఏడాది ఏప్రిల్ 5న విడుదల చేయాలనుకున్నారు. కానీ వాయిదా వేశారు. తెలుగు, తమిళ, మలయాళ, కన్నడ, హిందీ భాషల్లో అక్టోబరు 10న సినిమాని విడుదల చేయనున్నట్లు శుక్రవారం వెల్లడించారు మేకర్స్.

ఈ ప్రపంచాన్నే మనం బహిష్కరిద్దాం


● రాజేంద్రప్రసాద్, జయప్రద

'ఈ ప్రపంచం మన ప్రేమని తిరస్కరిస్తే.. ఈ ప్రపంచాన్నే మనం బహిష్కరిద్దాం' (రాజేంద్ర ప్రసాద్), 'అందరూ నన్ను ఏడిపించినవాళ్లే.. కానీ, నాకోసం ఏడ్చింది నువ్వు ఒక్కడివే' (జయప్రద) వంటి డైలాగులు 'లవ్ @65' మూవీ ట్రైలర్‌లో ఉన్నాయి. రాజేంద్ర ప్రసాద్, జయప్రద ప్రధాన పాత్రల్లో నటించిన చిత్రం 'లవ్ @65'. వీఎస్ ఆదిత్య దర్శకత్వం వహించిన ఈ చిత్రంలో కార్తీక్ రాజు, స్పందన పల్లి ముఖ్య పాత్రలు పోషించగా, సునీల్, అజయ్ ప్రత్యేక పాత్రల్లో కనిపించనున్నారు. టీజీ విశ్వ ప్రసాద్ నిర్మించిన ఈ చిత్రం త్వరలో విడుదల కానున్న సందర్భంగా శుక్రవారం ట్రైలర్‌ని విడుదల చేశారు. 'రాత్రి ఇక్కడి నుంచి ఇద్దరు మిస్ అయిపోయారు సార్', 'ఎవరు', 'మా కావేరి సార్.. మా ఆది సార్', 'ఎలా మిస్సయ్యారు', 'వాళ్లు లేచిపోయారు సార్', 'ఇద్దరూ మేజర్లా', 'కాదు సార్.. ఆయనకి డెబ్బై నిండాయి.. ఆవిడకి ఓ అరవైఐదు దాక ఉంటాయి'.. వంటి డైలాగులు ట్రైలర్‌లో ఉన్నాయి. ఈ చిత్రానికి కెమెరా: శ్యామ్ తుమ్మలపల్లి, సంగీతం: అనూప్ రూబెన్స్.

అన్యాయంపై పోరాటం


● అనుష్క

'అరుంధతి', 'భాగమతి'.. ఇలా ఉమెన్ సెంట్రిక్ ఫిల్మ్స్‌లో తనదైన శైలిని చాటుకుని సక్సెస్ అయ్యారు అనుష్క. తాజాగా ఆమె కథానాయిక ప్రాధాన్యంగా సాగే మరో సినిమా అంగీకరించారు. క్రిష్ (జాగర్లమూడి రాధాకృష్ణ) ఈ సినిమాకు దర్శకుడు. యూవీ క్రియేషన్స్ నిర్మిస్తున్న ఈ సినిమా చిత్రీకరణ మొదలైంది. ఒడిశాలోని ఒక మహిళ జీవితంలో పదేళ్ల క్రితం జరిగిన వాస్తవ ఘటనల ఆధారంగా ఈ సినిమా రూపొందుతోందని సమాచారం. తనకు జరిగిన అన్యాయంపై పోరాటం చేసే ఓ సాధారణ అమ్మాయిగా అనుష్క పాత్ర ఉంటుందట. ఇటీవల ఒడిస్సాలో కీలక సన్నివేశాల చిత్రీకరణ జరుపుతున్నారని తెలిసింది. కాగా ఈ సినిమాకు 'శీలవతి' అనే టైటిల్‌ను చిత్ర యూనిట్ పరిశీలిస్తోందనే టాక్ వినిపిస్తోంది. అలాగే ఈ సినిమాలో తమిళ నటుడు విక్రమ్ ప్రభు ఓ లీడ్ రోల్ చేస్తున్నారని, ఈ సినిమా ఈ ఏడాదే దక్షిణాది భాషల్లో విడుదలవుతుందనే ప్రచారం జరుగుతోంది. ఈ విషయాలపై అధికారిక ప్రకటన రావాల్సి ఉంది.

మహారాజా?


● మహేశ్‌బాబు

మహేశ్‌బాబు హీరోగా రాజమౌళి దర్శకత్వంలో అంతర్జాతీయ స్థాయిలో ఓ భారీ బడ్జెట్ ఫిల్మ్ తెరకెక్కనున్న సంగతి తెలిసిందే. ఈ చిత్రంలోని హీరోయిన్ పాత్ర కోసం ఇండోనేషియా బ్యూటీ చెల్సియా ఇస్లాన్, దీపికా పదుకోన్ పేర్లు తెరపైకి వచ్చాయి. ఫారెస్ట్ అడ్వెంచరస్ ఫిల్మ్‌గా తెరకెక్కనున్న ఈ చిత్రానికి 'మహారాజా', 'మహారాజ్', 'చక్రవర్తి' అనే టైటిల్స్‌ను పరిశీలిస్తున్నారనే టాక్ తెరపైకి వచ్చింది. మరి.. ఫైనల్‌గా ఈ టైటిల్స్‌లో ఏదో ఒకటి ఫిక్స్ అవుతుందా? లేక మరొక టైటిల్‌ను మేకర్స్ ఖరారు చేస్తారా? అనేది తెలియాలంటే కొన్ని రోజులు వెయిట్ చేయక తప్పదు. ఇక విజయేంద్రప్రసాద్ కథ అందించిన ఈ చిత్రానికి ఎమ్ఎమ్ కీరవాణి సంగీతదర్శకుడు. ఈ చిత్రం రెగ్యులర్ షూటింగ్ ఈ ఏడాది వేసవిలో ఆరంభమవుతుందని టాక్.

మళ్లీ వస్తున్నాడు జోకర్


● 'జోకర్ 2' పోస్టర్

హాలీవుడ్ జోకర్ మళ్లీ వస్తున్నాడు. హాలీవుడ్ మ్యూజికల్ సైకలాజికల్ థ్రిల్లర్ ఫిల్మ్ 'జోకర్'. జోక్విన్ ఫీనిక్స్ ప్రధాన పాత్రలో టాడ్ ఫిలిప్స్ డైరెక్షన్‌లో రూపొందిన ఈ సినిమా 2019లో విడుదలై బాక్సాఫీస్ వద్ద బ్లాక్ బస్టర్‌గా నిలిచింది. ఈ' సినిమాకు సీక్వెల్‌గా 'జోకర్ 2' (జోకర్: ఫోలీ ఎ డ్యూక్స్)ను ప్రకటించారు టాడ్ ఫిలిప్స్. ఈ చిత్రంలో జోక్విన్ ఫీనిక్స్‌తో పాటు లేడీ గగా మరో లీడ్ రోల్ చేస్తున్నారు. జాజై బీట్జ్ మరో లీడ్ రోల్‌లో కనిపిస్తారు. లాస్ ఏంజిల్స్, న్యూయార్క్, న్యూ జెర్సీ లొకేషన్స్‌లో చిత్రీకరణ జరిపారు. ఈ చిత్రం ట్రైలర్ ఏప్రిల్ 4న విడుదల కానుం దని హాలీవుడ్ టాక్. సినిమాను ఈ ఏడాది అక్టోబరు 4న విడుదల చేయాలనుకుంటున్నారు. టాడ్ ఫిలిప్స్, బ్రాడ్లీ కూపర్ నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని ప్రపంచవ్యాప్తంగా వార్నర్ బ్రదర్స్ డిస్ట్రిబ్యూట్ చేయనుంది.

థ్రిల్ స్టార్ట్


● మోహన్ భగత్

మోహన్ భగత్, సుప్రిత సత్యనారాయణ్, భూషణ్ కల్యాణ్, రవీంద్ర విజయ్ ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్న చిత్రం 'ఆరంభం'. అజయ్ నాగ్ వి. దర్శకత్వంలో వీటీ అభిషేక్ నిర్మిస్తున్న సినిమా ఇది. ఈ సినిమా టీజర్‌ను హీరో నాగచైతన్య విడుదల చేసి, 'బ్యాగ్రౌండ్‌లో రామాయణ స్టోరీని నరేట్ చేస్తూ ఇంటర్‌కట్స్‌లో వేసిన విజువల్స్‌తో టీజర్‌ని డిఫరెంట్‌గా కట్ చేశారు. థ్రిల్లింగ్, యాక్షన్ ఎలిమెంట్స్‌తో టీజర్ ఆసక్తిగా ఉంది'' అన్నారు.

యుద్ధానికి సిద్ధం!


● హృతిక్ రోషన్

బాలీవుడ్‌లో మరో వార్‌కు సిద్ధం అవుతున్నారు హీరో హృతిక్ రోషన్. ఆయన నటిస్తున్న యాక్షన్ స్పై ఫిల్మ్ 'వార్ 2'. ఎన్టీఆర్ మరో లీడ్ రోల్ చేస్తున్నారు. అయాన్ ముఖర్జీ దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ సినిమా చిత్రీకరణ ఈ నెలాఖర్లో ప్రారంభం కానుంది. హృతిక్ రోషన్‌పై ఓ యాక్షన్ సీక్వెన్స్‌ను ప్లాన్ చేశారట అయాన్ ముఖర్జీ. ఈ చిత్రం 2025 ఆగస్టు 14న విడుదల కానుంది. 2019లో హృతిక్, టైగర్ ష్రాఫ్‌లు నటించిన 'వార్' సినిమాకు సీక్వెల్‌గా 'వార్ 2' వస్తోంది.

రీల్స్

పెళ్లనేది పాన్ ఇండియా సమస్య


● 'అల్లరి' నరేశ్

'ఆ ఒక్కటీ అడక్కు' అంటున్నారు హీరో 'అల్లరి' నరేశ్. ఆయన నటిస్తున్న 61వ చిత్రానికి నూతన దర్శకుడు మల్లి అంకం దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. ఇందులో ఫరియా అబ్దుల్లా హీరోయిన్. రాజీవ్ చిలక నిర్మిస్తున్న ఈ సినిమాకి 'ఆ ఒక్కటీ అడక్కు' టైటిల్ ఖరారు చేసి, ఫస్ట్ లుక్ గ్లింప్స్ విడుదల చేశారు. ఈ మూవీలో నరేశ్ పాత్ర పేరు గణ. అతని పెళ్లి గురించి కుటుంబ సభ్యులు, ఇరుగు పొరుగు వారు అడిగితే.. 'ఆ ఒక్కటీ అడక్కు.. పెళ్లనేది పాన్ ఇండియా సమస్య' అంటూ నరేశ్ చెప్పే డైలాగ్స్ గ్లింప్స్‌లో ఉన్నాయి. ''వినోదాత్మకంగా రూపొందుతున్న చిత్రమిది. మార్చి 22న విడుదల చేస్తాం'' అన్నారు మేకర్స్.

గ్రామీణ నేపథ్యంలో...


● యువ చంద్రకృష్ణ

యువ చంద్రకృష్ణ, అనన్య నాగళ్ల జంటగా సాహిత్ మోత్కూరి దర్శకత్వం వహించిన చిత్రం 'పొట్టేల్'. నిశాంక్ రెడ్డి కుడితి, సురేష్ కుమార్ సడిగె నిర్మించిన ఈ చిత్రానికి శేఖర్ చంద్ర సంగీతం అందించారు. ఈ చిత్రం నుంచి 'వవ్వారే..' అంటూ సాగే రెండో పాటని విడుదల చేశారు. కాసర్ల శ్యామ్ సాహిత్యం అందించిన ఈ పాటని రాహుల్ సిప్లిగంజ్ పాడారు. ''గ్రామీణ నేపథ్యంలో కొత్త కథాంశంతో తెరకెక్కిన చిత్రం 'పొట్టేల్'. ఈ చిత్రంలోని భావోద్వేగాలు ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుంటాయి'' అని చిత్ర యూనిట్ పేర్కొంది.

సందె వేళ...


● శాంతి చంద్ర, దీపికా సింగ్

శాంతి చంద్ర హీరోగా, దీపికా సింగ్, మిస్ ఇండియా 2022 స్మిమితి హీరోయిన్లుగా రూపొందిన చిత్రం 'డర్టీ ఫెలో'. ఆడారి మూర్తి సాయి దర్శకత్వంలో గూడూరు భద్రకాళి సమర్పణలో జీయస్ బాబు నిర్మించిన ఈ సినిమా త్వరలో రిలీజ్ కానుంది. డా. సతీష్ కుమార్ పి. సంగీతం అందించిన ఈ చిత్రంలోని 'సందె వేళ...' అంటూ సాగే పాటని డైరెక్టర్ సాయి రాజేశ్ రిలీజ్ చేసి, మాట్లాడుతూ– ''నా మిత్రుడు శాంతి చంద్ర నటించిన 'డర్టీ ఫెలో'లోని 'సందె వేళ..' పాట బాగుంది'' అన్నారు. ''వినూత్న కథతో రూపొందిన చిత్రమిది'' అన్నారు శాంతిచంద్ర.

ప్రేమ.. నవ్వులు


● గౌతమ్, పరశురామ్

గౌతమ్ సాగి, దీప్శికా జంటగా చంద్ర శేఖర్ కానూరి దర్శకత్వంలో శ్రీధర్ వర్మ సాగి నిర్మిస్తున్న చిత్రం 'రవికుల రఘురామ'. సుకుమార్ పమ్మి సంగీతం అందించిన ఈ చిత్రంలోని 'చందమామే..' అంటూ సాగే పాటని డైరెక్టర్ పరశురామ్ విడుదల చేశారు. ''లవ్ అండ్ రొమాంటిక్ ఎంటర్‌టైనర్‌గా రూపొందుతోన్న చిత్రమిది. ప్రేక్షకులకు మంచి వినోదాన్ని ఇవ్వాలని తన సృజనాత్మకత మొత్తం జోడించి ప్రాణం పోస్తున్నారు చంద్రశేఖర్'' అని యూనిట్ పేర్కొంది.